

ほけんだより

令和・7・年度 11月号

園内ではインフルエンザが流行したため、市保健所へも報告しています。昨年度も保健所でもインフルエンザが流行したとあります。園では毎日拡大防止のため対応を続けています。感染力が強く兄弟感染が、時々他クラスへも拡大しています。兄弟を含め、ご家族と体調不良の方がいる際は登園届が必要です。インフルエンザを患った際はインフルエンザ同様の扱いとなります。

園の健康状況
インフルエンザが園内で見増し注意報となりました。園内では無症状の流行などにはいたっていないのですが、今後拡大するおそれがあります。ご注意下さい。インフルエンザは登園届が必要です。インフルエンザを患った際はインフルエンザ同様の扱いとなります。

～ワルミアレルギーが増加！～
近年、食物アレルギーを起こす人の数が増えています。その中で気になるのが...

ワルミ（木の实類の中でも最も多い）のアレルギー増加が注目されています。

令和6年9月消費者庁報告では、原因食物 1位 鶏卵、2位が木の实類、3位が牛乳と、以前と順位が変わってきています。（3～6歳は1位木の实類）

・ワルミは以前も食べたことがあるが、大丈夫と摂取しアレルギー症状が出現するケースもあります。そのため、

特に登園前自宅に2木の实類（ワルミ、カシナツ、アーモンド等）入りの食物を摂取し、登園後、症状が出現するおそれがあります。充分ご注意ください。

～アタマジラミにご注意を～
市内保育園、学校でアタマジラミがみられています。髪の毛に0.5mm以下の白い物が、耳の周囲からすり足にかけついているか、自宅に2チェックし早期発見しましょう。

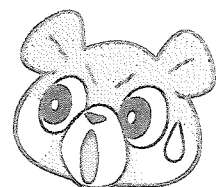
行事予定
11/4(水) 5歳児視力検診
11/5(木) 0歳児身体測定
11/6(金) いい歯の日講話
11/12(水) 内科検診、0歳健診 12:30～
11/3(木) 歯科検診 9:30～
11/25(火) 全クラス身体測定

ほけんニュース



大切な骨の働き

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、動かしたり、体の中の器官を守ったりしています。



けんこうまちゃん

体を支える

骨には、いろいろな形や大きさがあり、体の形、「骨格」をつくっています。

骨格は、体を支えるための基本の構造で、丈夫なつくりになっています。



脳や内臓などを守る

脳は、ヘルメットのような頭蓋骨に、肺や心臓は、胸にある肋骨などに守られています。また、血管や神経の一部は、筋肉などに押しつぶされないように、骨の内部を通っています。



力を手足に伝える

体は、骨と関節、筋肉によって動かすことができます。筋肉の働きで骨が引っ張られ、骨と骨のつなぎ目の関節が、さまざまな方向に動くことで、体の各部分を思い通りに動かすことができます。



血液をつくる

血液の成分の血球は、骨の内部にある骨髓という組織でつくられます。骨髓の中の血球のもとになる細胞が分裂して、赤血球、白血球、血小板などに変化して、血液中に送り出されます。



カルシウムを蓄える

骨は、カルシウムなどの栄養素によって形成されています。骨に蓄えられているカルシウムは、血液中のカルシウムの濃度が低くなると、溶け出して血液中に運ばれます。このように、骨は形成と吸収を繰り返しています。



いろいろな役割があるんだね

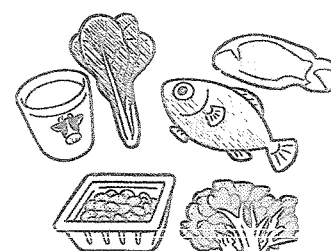


丈夫な骨を育てるには



① バランスのよい食事

骨の材料になるカルシウム（乳製品、小魚など）や、たんぱく質（肉、魚など）、さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンD（さけ、いわし、さんまなどの魚、きのこ類）や、骨への定着を促すビタミンK（納豆、青菜など）をバランスよく組み合わせるとります。



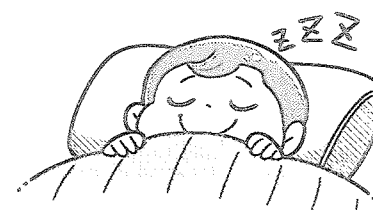
② 外遊び

外遊びをして、太陽の光を浴びると、皮膚でビタミンDがつくられます。また、運動で骨に刺激を与えると、骨量が増えます。ジャンプや走ることが効果的です。



③ 睡眠

眠っている間に分泌される成長ホルモンの働きによって、骨も体も成長していきます。しっかり寝ることも、丈夫な骨をつくるために大切なのです。



背が伸びるのはどうして？

背が伸びるのは、足の骨や背骨が伸びるためです。子どもの骨には、関節の近くに、骨端軟骨というやわらかい部分があります。この軟骨は、だんだんかたい骨に置きかわりますが、同時に軟骨も増え続けるので、骨が成長します。この成長は、男子は18歳頃、女子は16歳頃まで続きます。

